

Karotten mit Kartoffeln „indienart“

Karotten	4 grosse
Kartoffeln	3 mittlere
Salz	nach belieben
Pipali (langer Pfeffer)	nach belieben
Ingwer	½ Teelöffel
Schwarzkümmel	1 Teelöffel gehäuft
Kurkuma	1 Teelöffel gestrichen
Sweet Curry Bengal	3 Teelöffel gehäuft
Tomatenpüree	2 Teelöffel gehäuft
Sojarahm	50 – 100g je nach Bedarf
Holundersirup	1 Esslöffel
Hydrolat Bay	2 Esslöffel
Pflanzenbutter	3 Esslöffel



Pflanzenbutter bei etwas mehr als mittlerer Hitze in einer Pfanne zum Schmelzen bringen

alle Gewürze zufügen, gut durchrühren und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten

Karotten in Rädchen schneiden, zu den Gewürzen geben und gut mischen

Kartoffeln in etwa gleich grosse Würfel schneiden, zu den Gewürzen und den Karotten zugeben, gut durchrühren

Holundersirup und Bay zugeben und gut untermischen

wenn die Karotten und die Kartoffeln die gewünschte Konsistenz erreicht haben,
Tomatenpüree untermischen und nochmals gut durchmischen

Zum Schluss so viel **Sojarahm** zugeben, bis die gewünschte Saucenmenge erreicht ist,
nochmals alles kurz erhitzen – fertig!